Volume 9 Issue 5 (2025) Pages 1194-1206
Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online)

Efek Intervensi Mindfulness terhadap Kecemasan pada Remaja : Sebuah Sistematic Literatur Review

Muhammad Rasyid Ridlo[1]✉, Nono Hery Yoenanto[2], Nur Ainy Fardana[3]
Psikologi Pendidikan, Univrsitas Airlanga, Indonesia(1, 2, 3)
DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.7001

Abstrak

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi berbasis mindfulness dalam mengurangi kecemasan pada remaja melalui tinjauan sistematis literatur. Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), dan Yoga-Based Mindfulness Training efektif, terutama jika dilakukan dalam durasi lebih dari 8–10 minggu. Program terstruktur menunjukkan hasil lebih signifikan dibandingkan pendekatan berbasis teknologi, seperti aplikasi digital atau terapi musik mindfulness, yang hasilnya lebih moderat. Karakteristik populasi juga memengaruhi efektivitas, di mana remaja dengan kecemasan sedang hingga tinggi mendapatkan manfaat yang lebih besar. Penelitian ini menegaskan pentingnya durasi dan struktur dalam keberhasilan intervensi mindfulness serta merekomendasikan pengembangan program yang fleksibel dan adaptif untuk menjangkau lebih banyak populasi.

Kata Kunci: *Intervensi Mindfulness, Kecemasan Remaja, Tinjauan Sistematis*

Abstract

This study evaluates the effectiveness of various mindfulness-based interventions in reducing anxiety among adolescents through a systematic literature review. The results indicate that interventions such as Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), and Yoga-Based Mindfulness Training are effective, particularly when conducted over durations exceeding 8–10 weeks. Structured programs demonstrated more significant outcomes compared to technology-based approaches, such as digital applications or mindfulness-based music therapy, which showed moderate results. The characteristics of the target population also influenced effectiveness, with adolescents experiencing moderate-to-high anxiety benefiting more significantly. This study underscores the importance of duration and structure in the success of mindfulness interventions and recommends the development of flexible and adaptive programs to reach a broader population.

Keywords: *Mindfulness Interventions, Adolescent Anxiety, Systematic Review*

✉ Corresponding author:
Email Address: muhammad.rasyid.ridlo-2024@psikologi.unair.ac.id (Surabaya, Indonesia)
Received 08 January 2025, Accepted 25 February 2025, Published 12 May 2025

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

Pendahuluan

Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami oleh remaja. Masa remaja, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial, menjadi periode yang rentan terhadap munculnya gangguan kecemasan. Tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan perkembangan teknologi, khususnya media sosial, telah memperburuk situasi ini dengan meningkatkan stres dan perasaan tidak berdaya(de Lijster dkk., 2018; Keles dkk., 2020).

Data menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak ditangani dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk gangguan kesehatan mental seperti depresi, penurunan performa akademik, dan terganggunya hubungan sosial (Cauberghe dkk., 2021; Li dkk., 2019). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu remaja mengelola kecemasan mereka dengan cara yang adaptif.

Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian dalam beberapa tahun terakhir adalah mindfulness. Mindfulness, atau kesadaran penuh, didefinisikan sebagai kemampuan untuk hadir sepenuhnya pada saat ini dengan sikap penerimaan tanpa menghakimi (Baer dkk., 2006; Kabat-Zinn, 2003). Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu melepaskan diri dari pola pikir reaktif dan meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman diri.

Melalui latihan seperti meditasi pernapasan, pemusatan perhatian, dan observasi tanpa penilaian, mindfulness memungkinkan individu untuk menghadapi stres dan emosi negatif dengan cara yang lebih konstruktif (Knoerl dkk., 2022; Lucas-Thompson dkk., 2019). Dalam konteks kesehatan mental, mindfulness telah diadaptasi ke dalam berbagai program intervensi, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), yang telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada populasi umum (Kabat-Zinn, 2003).

MBSR merupakan program berbasis mindfulness yang menekankan latihan meditasi dan kesadaran tubuh untuk mengurangi stres. MBCT, di sisi lain, menggabungkan teknik mindfulness dengan terapi kognitif untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap kecemasan dan depresi. Kedua metode ini memiliki struktur dan pendekatan yang berbeda, tetapi keduanya menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Secara teoretis, mindfulness didasarkan pada prinsip-prinsip meditasi Buddha yang telah diadaptasi untuk konteks kesehatan mental modern. Program seperti MBSR yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn dirancang untuk membantu individu mengelola stres melalui latihan kesadaran penuh(Kabat-Zinn, 2003).

Sementara itu, MBCT menggabungkan elemen mindfulness dengan terapi kognitif untuk membantu individu menghadapi pola pikir negatif yang sering memicu kecemasan atau depresi (Nzeadibe dkk., 2024; Rizwari & Kemala, 2022). Dalam konteks remaja, mindfulness tidak hanya membantu mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan regulasi emosi, yang penting untuk mendukung perkembangan psikologis yang sehat.

Pada populasi remaja, mindfulness juga menunjukkan potensi besar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program berbasis mindfulness dapat membantu remaja mengelola emosi, meningkatkan regulasi emosi, dan mengurangi gejala kecemasan (Fulambarkar dkk., 2023). Intervensi seperti Mindfulness-Based Interventions (MBIs), yang biasanya dilakukan selama delapan hingga dua belas minggu, telah memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada remaja (Gallo & Kemp, 2023).

Demikian pula, MBCT, yang dirancang untuk mencegah kekambuhan depresi, telah digunakan secara efektif pada remaja dengan tingkat kecemasan tinggi(Nzeadibe dkk., 2024). Selain itu, aplikasi digital berbasis mindfulness telah menjadi alternatif yang menarik, terutama untuk populasi muda yang akrab dengan teknologi (Shahreki Kemak dkk., 2023). Namun, efektivitas aplikasi ini dibandingkan dengan program tatap muka masih menjadi pertanyaan yang belum terjawab sepenuhnya.

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

Meskipun hasil penelitian menunjukkan potensi yang besar, masih ada tantangan dan pertanyaan penting yang perlu dijawab. Salah satu tantangan utama adalah perbedaan efektivitas antara berbagai jenis intervensi mindfulness. Program seperti MBSR dan MBCT cenderung lebih efektif karena struktur yang terarah dan dukungan dari fasilitator yang terlatih. Sebaliknya, aplikasi digital memberikan fleksibilitas yang tinggi, tetapi hasilnya sering kali kurang konsisten(Botella dkk., 2017).

Selain itu, durasi intervensi juga menjadi faktor penting. Program dengan durasi lebih panjang, seperti delapan hingga dua belas minggu, biasanya menghasilkan hasil yang lebih signifikan dibandingkan dengan intervensi jangka pendek. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi apakah manfaat ini dapat bertahan dalam jangka panjang tanpa adanya latihan berkelanjutan.

Ada juga kesenjangan dalam populasi penelitian. Sebagian besar studi berfokus pada remaja dengan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi, sementara sedikit sekali yang mengeksplorasi manfaat mindfulness pada remaja dengan kecemasan ringan atau sebagai langkah preventif. Padahal, mindfulness berpotensi besar untuk digunakan sebagai strategi pencegahan dengan membantu remaja membangun keterampilan regulasi emosi sebelum kecemasan berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Lebih lanjut, sebagian besar penelitian hanya mengevaluasi hasil jangka pendek, sehingga dampak jangka panjang mindfulness pada remaja belum sepenuhnya dipahami (Liu dkk., 2024). Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji efektivitas intervensi mindfulness dalam jangka panjang masih sangat diperlukan.

Untuk menjawab tantangan dan kesenjangan ini, penelitian ini dilakukan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) (Nightingale, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis temuan-temuan dari berbagai studi terkait efektivitas intervensi mindfulness dalam mengurangi kecemasan pada remaja.

Dengan meninjau literatur yang ada, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai jenis intervensi mindfulness, mengidentifikasi durasi intervensi yang optimal, serta menemukan kesenjangan penelitian yang memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang manfaat mindfulness pada remaja dan memberikan panduan praktis untuk pengembangan program intervensi di masa depan.

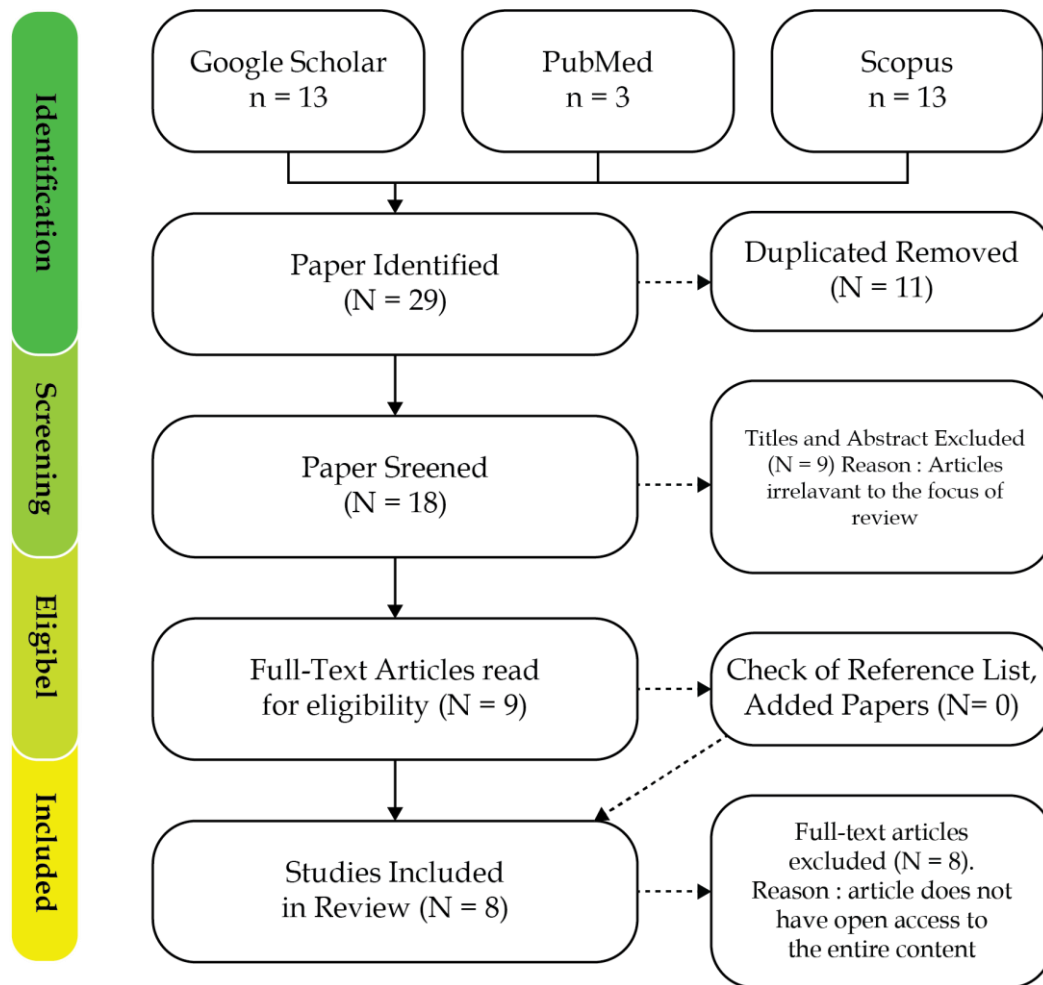
Dengan mengintegrasikan hasil dari berbagai studi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana mindfulness dapat diterapkan secara efektif untuk membantu remaja menghadapi tantangan psikologis mereka. Penelitian ini tidak hanya akan mengevaluasi efektivitas berbagai jenis intervensi mindfulness, tetapi juga menyoroti area yang kurang dieksplorasi, seperti dampak jangka panjang, penerapan teknologi digital, dan potensi mindfulness sebagai langkah preventif. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengevaluasi efek intervensi mindfulness terhadap kecemasan pada remaja. SLR dipilih karena metode ini memungkinkan identifikasi, penilaian, dan sintesis hasil dari berbagai studi yang relevan secara sistematis dan terstruktur (Nightingale, 2009). Dengan menggunakan SLR, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas intervensi mindfulness sekaligus menemukan kesenjangan dalam literatur yang ada.

Populasi dalam penelitian ini adalah literatur ilmiah yang relevan dengan topik intervensi mindfulness pada kecemasan remaja. Sampel penelitian terdiri dari artikel jurnal yang memenuhi kriteria inklusi berikut: artikel yang mengevaluasi intervensi mindfulness pada remaja berusia 11-18 tahun, diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2014-2024), ditulis dalam bahasa Inggris atau

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

Indonesia, serta studi dengan data empiris, baik menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun campuran. Sementara itu, artikel dikecualikan apabila tidak berkaitan langsung dengan intervensi mindfulness pada kecemasan remaja, merupakan ulasan non-empiris atau artikel teoritis tanpa data penelitian, serta tidak tersedia akses ke teks lengkap.

Gambar 1. Diagram proses seleksi artikel menggunakan PRISMA

Penelusuran artikel dilakukan melalui database ilmiah, yaitu Google Scholar, PubMed, dan Scopus, dengan kata kunci "mindfulness AND anxiety AND adolescents" dan "mindfulness AND intervention". Proses seleksi artikel dilakukan secara sistematis mengikuti alur PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang terdiri dari empat tahap utama. Pada tahap identifikasi, pencarian awal menggunakan kata kunci menghasilkan 29 artikel, kemudian 11 artikel diidentifikasi sebagai duplikasi dan dihapus. Pada tahap screening, dari 18 artikel yang tersisa, seleksi dilakukan berdasarkan judul dan abstrak, di mana 9 artikel ditemukan tidak sesuai dengan tujuan penelitian dan kriteria inklusi. Pada tahap seleksi penuh, 9 artikel yang tersisa ditinjau secara menyeluruh dengan membaca teks lengkapnya, dan dari proses ini, 1 artikel tambahan dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria relevansi dan cakupan penelitian. Akhirnya, 8 artikel dipilih sebagai dasar dalam analisis penelitian ini, yang lebih lanjut dapat dilihat dalam diagram alur PRISMA pada Gambar 1.

Untuk memastikan kualitas artikel yang dianalisis, penelitian ini menggunakan PRISMA checklist sebagai pedoman utama dalam menilai validitas dan transparansi metodologi penelitian yang direview. PRISMA checklist digunakan dalam setiap tahap seleksi artikel untuk memastikan bahwa penelitian yang dipilih memiliki metodologi yang sesuai dan hasil yang dapat diandalkan. Checklist ini mencakup beberapa aspek penting, seperti kejelasan tujuan penelitian, kelengkapan

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

strategi pencarian, transparansi dalam proses seleksi dan eksklusi artikel, serta kesesuaian dalam penyajian hasil. Selain itu, checklist ini juga digunakan untuk menilai apakah studi yang direview melaporkan metode analisis data dengan jelas dan apakah terdapat potensi bias yang dapat mempengaruhi kesimpulan penelitian.

Data dari artikel yang telah dipilih dicatat dalam tabel ekstraksi data yang mencakup elemen-elemen berikut: penulis dan tahun publikasi, desain penelitian, karakteristik populasi, jenis intervensi mindfulness, durasi intervensi, dan hasil utama penelitian. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk mengevaluasi pola, perbedaan, dan kesenjangan dalam literatur yang ada. Artikel dikelompokkan berdasarkan jenis intervensi mindfulness, seperti Mindfulness-Based Intervention (MBIs), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), atau aplikasi digital mindfulness. Selain itu, durasi intervensi dianalisis untuk menentukan hubungan antara durasi program dengan efektivitasnya. Temuan utama dari setiap artikel disintesis untuk memberikan gambaran dampak intervensi mindfulness terhadap kecemasan pada remaja. Analisis ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian, seperti populasi yang kurang terwakili atau kurangnya studi jangka panjang terkait keberlanjutan manfaat intervensi mindfulness. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk mempermudah interpretasi data serta penyusunan kesimpulan yang komprehensif.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Efektifitas ragam intervensi mindfulness

Intervensi	Deskripsi	Efektivitas	Referensi
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) + Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	Kombinasi mindfulness dengan terapi seni dan Program terstruktur melibatkan meditasi dan pemusatan perhatian	Sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi (jika dipandu langsung oleh guru)	(Areskoug Sandberg dkk., 2024)
Mindfulness-Based Interventions (MBI)	Pendekatan berbasis mindfulness secara luas, termasuk meditasi dan regulasi emosi	Efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif	(Jaismin dkk., 2023; Rizwari & Kemala, 2022)
Learn to Breathe (L2B) + Ecological Momentary Intervention (EMI)	Program mindfulness yang dirancang khusus untuk remaja berisiko tinggi	-	(Lucas-Thompson dkk., 2019)
Yoga dan Mindfulness	Kombinasi yoga fisik dengan pelatihan mindfulness	Efektif dalam meningkatkan regulasi emosi	(Bazzano dkk., 2022)
Yoga Based Mindfulness Training	Training mindfulness yang didukung oleh yoga untuk membangun keseimbangan antara Otak dan Fisik	efek positif pada kesehatan mental dan fisik, termasuk dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres	(Jahandarpour & Sobhani, 2022)
AcAdeMIC Program	Program berbasis mindfulness untuk kecemasan sosial	Efektif untuk mengurangi kecemasan sosial	(Pires dkk., 2023)
Mindfulness-Based Music Therapy	Terapi musik berbasis mindfulness	Moderat; hasil bervariasi	(Knoerl dkk., 2022)

Efektivitas Intervensi

Berdasarkan tabel temuan penelitian, beragam intervensi berbasis mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja, meskipun efektivitasnya bervariasi bergantung pada pendekatan dan struktur program yang digunakan. Intervensi Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) yang dikombinasikan dengan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

menonjol sebagai salah satu pendekatan yang paling efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi, terutama ketika dipandu langsung oleh fasilitator atau guru terlatih. Program ini dirancang dengan struktur yang jelas dan berfokus pada meditasi serta pemusatan perhatian, yang memungkinkan peserta untuk mempelajari keterampilan mindfulness dengan mendalam. Sebagai salah satu intervensi mindfulness yang paling mapan, MBCT dan MBSR telah menunjukkan hasil signifikan dalam membantu remaja mengelola kecemasan mereka secara adaptif (Areskoug Sandberg dkk., 2024).

Mindfulness-Based Interventions (MBI), sebagai pendekatan yang lebih luas dan fleksibel, juga menunjukkan efektivitas tinggi dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis subjek. Pendekatan ini mencakup elemen meditasi dan regulasi emosi, sehingga dapat disesuaikan dengan berbagai kebutuhan individu. Penelitian oleh Jaismin dkk.(2023) dan Rizwari & Kemala (2022) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa MBI efektif untuk diterapkan pada populasi dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda, terutama pada remaja dengan kecemasan sedang hingga tinggi. Fleksibilitas program ini memungkinkan MBI untuk diimplementasikan secara lebih luas dengan berbagai adaptasi kontekstual.

Selain itu, Learn to Breathe (L2B) yang dikombinasikan dengan Ecological Momentary Intervention (EMI) dirancang secara khusus untuk remaja yang berisiko tinggi mengalami kecemasan. Program ini menggunakan pendekatan yang inovatif dengan memanfaatkan teknologi untuk memfasilitasi regulasi emosi di lingkungan sehari-hari. Meskipun penelitian Lucas-Thompson dkk.(2019) tidak melaporkan efektivitas kuantitatif secara mendetail, program ini dianggap sangat relevan bagi remaja yang memerlukan dukungan berkelanjutan dalam situasi sosial atau akademik yang menantang. Pendekatan ini juga memperlihatkan potensi untuk membantu individu membangun keterampilan mindfulness secara praktis dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Yoga dan Mindfulness juga muncul sebagai pendekatan holistik yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan. Studi oleh Bazzano dkk.(2022) menunjukkan bahwa kombinasi antara yoga fisik dan pelatihan mindfulness tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental tetapi juga mendukung kesejahteraan fisik peserta. Intervensi ini sangat cocok untuk siswa sekolah menengah pertama yang sedang mengalami perubahan emosional dan sosial yang signifikan, dengan durasi 7 bulan yang memberikan waktu yang cukup untuk internalisasi keterampilan mindfulness. Efektivitas pendekatan ini menunjukkan bahwa integrasi elemen fisik dan emosional dalam satu program dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada satu aspek saja.

Demikian pula, Yoga-Based Mindfulness Training telah terbukti memiliki efek positif pada kesehatan mental dan fisik, termasuk dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Program ini dirancang untuk membantu individu membangun keseimbangan antara otak dan tubuh, yang menjadi dasar penting dalam pengelolaan kecemasan. Penelitian oleh Jahandarpour & Sobhani (2022) menggarisbawahi bahwa intervensi ini tidak hanya efektif untuk remaja tetapi juga berpotensi diterapkan pada populasi dewasa muda yang menghadapi tekanan hidup yang signifikan.

Pendekatan berbasis teknologi, seperti AcAdeMIC Program, memberikan fleksibilitas dalam pelaksanaannya. Program ini dirancang untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja melalui sesi online yang terstruktur. Studi oleh Pires dkk. (2023) menunjukkan bahwa meskipun program ini memiliki potensi yang besar untuk menjangkau populasi yang lebih luas, hasilnya sangat bergantung pada desain program yang konsisten dan dukungan yang memadai. Intervensi ini memberikan peluang untuk menjawab tantangan aksesibilitas, terutama bagi individu yang memiliki keterbatasan untuk menghadiri sesi tatap muka.

Terakhir, Mindfulness-Based Music Therapy adalah pendekatan lain yang menawarkan fleksibilitas dengan memanfaatkan musik sebagai medium terapi mindfulness. Meskipun hasilnya lebih moderat dibandingkan dengan program tatap muka atau terstruktur, terapi ini memberikan pilihan alternatif yang menarik bagi remaja yang memiliki preferensi terhadap kegiatan berbasis

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

musik. Penelitian oleh Knoerl dkk. (2022) menunjukkan bahwa meskipun hasilnya bervariasi, terapi ini tetap memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan desain yang lebih terstruktur.

Secara keseluruhan, program mindfulness yang terstruktur, seperti MBCT, MBSR, dan Yoga-Based Mindfulness Training, menunjukkan efektivitas yang lebih signifikan dalam mengurangi kecemasan pada remaja dibandingkan dengan pendekatan yang kurang terstruktur, seperti program berbasis teknologi atau musik. Namun, pendekatan berbasis teknologi dan musik tetap memiliki nilai fleksibilitas yang memungkinkan jangkauan yang lebih luas, terutama di era digital ini. Integrasi elemen-elemen dari berbagai pendekatan dapat memberikan peluang untuk menciptakan intervensi yang lebih efektif dan adaptif terhadap kebutuhan individu. Dengan demikian, mindfulness tetap menjadi pendekatan yang menjanjikan untuk mendukung remaja dalam mengelola kecemasan mereka secara lebih adaptif dan holistik.

Durasi

Tabel 2. Durasi Intervensi Mindfulness

Intervensi	Durasi	Referensi
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) + Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	10 minggu	Sandberg (2024)
Mindfulness-Based Interventions (MBI)	8 minggu dan 6 minggu	Jasmin (2023), Rizwari & Kemala (2022)
Learn to Breathe (L2B) + Ecological Momentary Intervention (EMI)	8 minggu	Lucas-Thompson et al. (2019)
Yoga dan Mindfulness	7 bulan	Bazzano et al. (2022)
Yoga Based Mindfulness Training	10 minggu	Jahandarpour & Sobhani (2022)
AcAdeMIC Program	12 minggu	Pires (2023)
Mindfulness-Based Music Therapy	12 sesi online	Knoerl et al. (2022)

Berdasarkan tabel 2, durasi intervensi memainkan peran penting dalam menentukan efektivitas program mindfulness. Penelitian menunjukkan bahwa durasi yang lebih panjang cenderung memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan dengan program berdurasi pendek. Sebagai contoh, program Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) yang dikombinasikan dengan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) memiliki durasi 10 minggu dan terbukti sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi, terutama jika dipandu langsung oleh fasilitator yang terlatih (Areskoug Sandberg dkk., 2024). Durasi ini memberikan waktu yang cukup bagi peserta untuk mempelajari, menginternalisasi, dan menerapkan keterampilan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Intervensi lain seperti Mindfulness-Based Interventions (MBI) juga menunjukkan efektivitas yang signifikan dengan durasi 8 hingga 6 minggu. Meskipun durasinya lebih fleksibel dibandingkan dengan MBCT dan MBSR, program ini tetap memberikan hasil yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta (Jaismin dkk., 2023; Rizwari & Kemala, 2022). Namun, durasi yang lebih pendek ini mungkin lebih cocok untuk peserta dengan kebutuhan tingkat kecemasan yang tidak terlalu tinggi.

Pada intervensi yang lebih spesifik seperti Yoga dan Mindfulness, durasi 7 bulan memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa sekolah menengah pertama (Bazzano dkk., 2022). Durasi yang panjang ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengembangkan keseimbangan antara aspek fisik dan mental melalui latihan berkelanjutan. Hal serupa ditemukan dalam Yoga-Based Mindfulness Training, di mana durasi 10 minggu menghasilkan efek positif pada kesehatan mental dan fisik, termasuk pengurangan kecemasan, depresi, dan stres (Jahandarpour & Sobhani, 2022).

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

Sementara itu, program berbasis teknologi seperti AcAdeMIC Program dan Mindfulness-Based Music Therapy menawarkan fleksibilitas dalam durasi. AcAdeMIC Program yang berlangsung selama 12 minggu menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja (Pires dkk., 2023). Sebaliknya, Mindfulness-Based Music Therapy, dengan durasi 12 sesi online, memberikan hasil yang lebih moderat dengan efektivitas yang bervariasi (Knoerl dkk., 2022). Durasi yang lebih pendek dan format berbasis online mungkin kurang optimal dalam memberikan dampak jangka panjang pada peserta dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, program mindfulness dengan durasi yang lebih panjang, seperti 7 bulan atau lebih dari 10 minggu, cenderung memberikan hasil yang lebih signifikan dalam mengurangi kecemasan dibandingkan dengan program berdurasi pendek. Durasi yang lebih lama memungkinkan peserta untuk lebih mendalami keterampilan mindfulness, sementara program yang lebih pendek mungkin lebih cocok untuk tujuan preventif atau untuk peserta dengan kecemasan ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi adalah salah satu faktor kunci dalam merancang intervensi mindfulness yang efektif, dengan kebutuhan untuk menyesuaikan durasi berdasarkan karakteristik dan kebutuhan populasi sasaran.

Populasi

Tabel 3. Intervensi Mindfulness

Intervensi	Populasi	Efektivitas	Referensi
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) + Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	1399 Remaja	Sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi (jika dipandu langsung oleh guru)	Sandberg (2024)
Mindfulness-Based Interventions (MBI)	6 remaja	Efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif	Jasmin (2023), Rizwari & Kemala (2022)
Learn to Breathe (L2B) + Ecological Momentary Intervention (EMI)	38 Remaja	-	Lucas-Thompson et al. (2019)
Yoga dan Mindfulness	88 Remaja	Efektif dalam meningkatkan regulasi emosi	Bazzano et al. (2022)
Yoga Based Mindfulness Training	22 Remaja	efek positif pada kesehatan mental dan fisik, termasuk dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres	Jahandarpour & Sobhani (2022)
AcAdeMIC Program	1 Remaja	Efektif untuk mengurangi kecemasan sosial	Pires (2023)
Mindfulness-Based Music Therapy	37 Remaja	Moderat; hasil bervariasi	Knoerl et al. (2022)

Berdasarkan tabel 3, intervensi mindfulness menunjukkan efektivitas yang bervariasi tergantung pada jumlah partisipan dan jenis pendekatan yang digunakan. MBCT + MBSR, yang diuji pada populasi terbesar (1399 remaja), terbukti sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi, terutama dengan bimbingan guru. Hal ini menunjukkan bahwa program yang terstruktur dengan dukungan fasilitator dapat memberikan dampak yang lebih konsisten pada remaja.

Sebaliknya, Mindfulness-Based Interventions (MBI), yang diterapkan pada kelompok kecil (6 remaja), tetap menunjukkan manfaat dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan, tetapi generalisasinya masih terbatas. Yoga dan Mindfulness (88 remaja) serta Yoga-Based Mindfulness Training (22 remaja) juga memberikan hasil positif, yang mengindikasikan bahwa kombinasi mindfulness dengan aktivitas fisik dapat membantu regulasi emosi.

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

Intervensi berbasis teknologi seperti AcAdeMIC Program, yang hanya diuji pada satu remaja, dan Learn to Breathe (L2B) + EMI (38 remaja) masih membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya. Sementara itu, Mindfulness-Based Music Therapy (37 remaja) menunjukkan hasil yang moderat dan bervariasi, yang mungkin dipengaruhi oleh preferensi individu terhadap musik sebagai alat terapi.

Dari analisis ini, terlihat bahwa semakin besar sampel populasi dalam suatu studi, semakin kuat bukti efektivitas intervensi. Selain itu, intervensi yang melibatkan interaksi langsung dengan fasilitator cenderung lebih efektif dibandingkan pendekatan berbasis teknologi atau musik, yang masih membutuhkan optimalisasi agar memberikan dampak yang lebih signifikan pada remaja.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan mengenai efektivitas intervensi mindfulness dalam mengurangi kecemasan pada remaja, durasi optimal intervensi, perbandingan efektivitas metode intervensi berbasis program dengan aplikasi digital, serta variasi hasil berdasarkan populasi yang menjadi sasaran. Berdasarkan analisis terhadap sembilan artikel yang relevan, dapat disimpulkan bahwa mindfulness merupakan pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecemasan, dengan efektivitas yang dipengaruhi oleh durasi intervensi, metode pelaksanaan, dan karakteristik populasi sasaran.

Hasil penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa mindfulness efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja. Delapan dari sembilan artikel yang dianalisis melaporkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah intervensi. Sebagai contoh, program Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) yang digabungkan dengan terapi seni berbasis mindfulness menghasilkan pengurangan kecemasan yang signifikan pada anak-anak dan remaja (Areskoug Sandberg dkk., 2024). Hasil serupa ditemukan dalam program Learn to Breathe (L2B) yang dirancang untuk remaja berisiko tinggi, sebagaimana dilaporkan oleh Lucas-Thompson dkk.(2019). Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Böhme dkk., 2018; Oppo dkk., 2019; Talathi & Mhaske, 2017; Tan & Martin, 2016), yang menunjukkan bahwa mindfulness membantu meningkatkan serta mengontrol regulasi emosi dan kesadaran diri, sehingga mengurangi gejala kecemasan.

Durasi intervensi adalah salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan program mindfulness. Studi menunjukkan bahwa durasi lebih panjang memberikan hasil yang lebih signifikan. Program yang berlangsung selama 7 bulan (Bazzano dkk., 2022) atau 10 minggu (Areskoug Sandberg dkk., 2024) menghasilkan pengurangan kecemasan yang lebih stabil dibandingkan dengan program berdurasi pendek seperti 12 sesi online (Pires dkk., 2023). Durasi yang lebih panjang memberikan waktu bagi peserta untuk menginternalisasi keterampilan mindfulness, sehingga memungkinkan penerapan yang lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari. Namun, durasi yang lebih panjang juga memerlukan tingkat komitmen yang lebih besar dari peserta, yang dapat menjadi tantangan dalam pelaksanaan program berskala besar. Penelitian sebelumnya oleh (Hülsheger dkk., 2015) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa program mindfulness berdurasi minimal delapan minggu cenderung menghasilkan efek yang lebih tahan lama.

Metode intervensi juga memainkan peran penting dalam menentukan efektivitas. Program berbasis struktur tatap muka, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan MBCT, menunjukkan hasil yang lebih konsisten dibandingkan dengan aplikasi digital. Program tatap muka memungkinkan peserta mendapatkan dukungan langsung dari fasilitator terlatih, sehingga teknik mindfulness dapat dipahami dan diterapkan dengan lebih baik (Sandberg, 2024). Sebaliknya, aplikasi digital, meskipun menawarkan fleksibilitas dan aksesibilitas, menunjukkan hasil yang bervariasi. Sebagai contoh, aplikasi berbasis musik mindfulness hanya memberikan pengurangan kecemasan yang moderat (Knoerl et al., 2022). Hal ini menunjukkan perlunya pengembangan aplikasi digital yang lebih terstruktur atau pengintegrasian dengan sesi tatap muka untuk meningkatkan efektivitasnya.

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

Karakteristik populasi juga memengaruhi efektivitas intervensi mindfulness. Remaja dengan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi cenderung mendapatkan manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecemasan ringan. Sebagai contoh, penelitian oleh (Pires dkk., 2023) menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial tinggi mengalami penurunan signifikan setelah mengikuti program mindfulness, sementara efek pada remaja dengan kecemasan ringan lebih bersifat preventif. Temuan ini sejalan dengan temuan (Knoerl dkk., 2022), yang menyatakan bahwa tingkat kebutuhan awal peserta memengaruhi respons terhadap intervensi. Dengan demikian, penting untuk menyesuaikan desain intervensi dengan tingkat kecemasan awal peserta agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

Penemuan-penemuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat digunakan baik sebagai alat pengelolaan kecemasan maupun sebagai langkah preventif. Efektivitas yang lebih tinggi pada populasi dengan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi menunjukkan bahwa mindfulness sangat relevan sebagai intervensi untuk populasi yang membutuhkan dukungan mendesak. Namun, aplikasi digital memiliki potensi besar untuk menjangkau populasi yang lebih luas, terutama di era digital saat ini. Penelitian oleh Ko & Lee (2023) menunjukkan bahwa aplikasi digital dapat menjadi alat yang efektif jika didesain dengan baik dan dilengkapi dengan elemen interaksi tatap muka untuk meningkatkan dampaknya.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis yang penting. Sekolah dan institusi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk mengadopsi program mindfulness sebagai bagian dari kurikulum kesejahteraan psikologis siswa. Program seperti MBSR dan MBCT dapat diterapkan dalam sesi reguler di sekolah untuk membantu siswa mengelola stres akademik dan kecemasan sosial. Selain itu, intervensi berbasis teknologi seperti AcAdeMIC Program menawarkan potensi untuk menjangkau remaja yang tidak memiliki akses ke sesi tatap muka. Namun, diperlukan pengembangan lebih lanjut untuk memastikan efektivitas jangka panjang dari program berbasis digital.

Di sisi lain, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah studi yang dianalisis masih terbatas, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Variasi dalam desain studi dan ukuran sampel juga dapat memengaruhi interpretasi hasil, terutama karena beberapa studi memiliki jumlah peserta yang relatif kecil. Efektivitas intervensi jangka panjang masih perlu diteliti lebih lanjut, mengingat sebagian besar studi yang dianalisis berfokus pada hasil jangka pendek. Oleh karena itu, diperlukan studi longitudinal untuk mengevaluasi dampak mindfulness terhadap regulasi emosi remaja dalam kurun waktu yang lebih panjang.

Hasil penelitian ini menguatkan pengetahuan yang telah mapan tentang efektivitas mindfulness dalam mengurangi kecemasan. Program seperti MBSR dan MBCT telah lama diakui sebagai pendekatan yang efektif untuk populasi dewasa dan remaja. Namun, penelitian ini juga memberikan wawasan baru tentang pentingnya durasi dan metode penyampaian yang disesuaikan dengan karakteristik populasi sasaran. Dengan menyesuaikan pendekatan intervensi terhadap konteks dan kebutuhan peserta, efektivitas mindfulness dapat ditingkatkan secara signifikan.

Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan teori dan modifikasi intervensi. Salah satu peluang utama adalah pendekatan hybrid yang menggabungkan aplikasi digital dengan sesi tatap muka secara berkala. Strategi ini dapat menjawab tantangan dalam pelaksanaan program berbasis teknologi dan sekaligus meningkatkan efektivitasnya. Temuan ini juga menunjukkan perlunya pengembangan intervensi yang lebih spesifik untuk remaja dengan kecemasan ringan, sehingga mindfulness dapat dimanfaatkan secara optimal dalam konteks preventif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat teori yang sudah ada, tetapi juga memberikan landasan untuk inovasi dalam desain intervensi mindfulness di masa depan.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi mindfulness efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja, terutama melalui program tatap muka yang terstruktur seperti MBSR dan

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

MBCT. Efektivitasnya lebih tinggi pada remaja dengan kecemasan sedang hingga tinggi dibandingkan dengan intervensi berbasis aplikasi digital.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang mindfulness, terutama dalam konteks pendidikan dan klinis. Sekolah dapat mengintegrasikannya dalam kurikulum kesejahteraan siswa, sementara dalam terapi psikologis, mindfulness dapat dikombinasikan dengan CBT untuk remaja dengan kecemasan tinggi. Program digital juga perlu dikembangkan lebih interaktif dan berbasis bukti agar lebih efektif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis berterima kasih kepada pihak tertentu, misalnya sponsor penelitian, pihak yang membantu hingga artikel selesai dipublikasikan, nyatakan dengan jelas dan singkat, hindari pernyataan terima kasih yang berbunga-bunga.

Daftar Pustaka

Areskoug Sandberg, E., Stenman, E., Palmer, K., Duberg, A., Sundquist, J., & Sundquist, K. (2024). A 10-Week School-Based Mindfulness Intervention and Symptoms of Depression and Anxiety Among School Children and Adolescents: A Controlled Study. *School Mental Health*, *16*(3), 936–947. https://doi.org/10.1007/s12310-023-09620-y

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Bazzano, A. N., Sun, Y., Chavez-Gray, V., Akintimehin, T., Gustat, J., Barrera, D., & Roi, C. (2022). Effect of Yoga and Mindfulness Intervention on Symptoms of Anxiety and Depression in Young Adolescents Attending Middle School: A Pragmatic Community-Based Cluster Randomized Controlled Trial in a Racially Diverse Urban Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19), Article 19. https://doi.org/10.3390/ijerph191912076

Böhme, T., Stanszus, L. S., Geiger, S. M., Fischer, D., & Schrader, U. (2018). Mindfulness Training at School: A Way to Engage Adolescents with Sustainable Consumption? *Sustainability*, *10*(10), Article 10. https://doi.org/10.3390/su10103557

Botella, C., Fernández-Álvarez, J., Guillén, V., García-Palacios, A., & Baños, R. (2017). Recent Progress in Virtual Reality Exposure Therapy for Phobias: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, *19*(7), 42. https://doi.org/10.1007/s11920-017-0788-4

Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(4), 250–257. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478

de Lijster, J. M., Dieleman, G. C., Utens, E. M. W. J., Dierckx, B., Wierenga, M., Verhulst, F. C., & Legerstee, J. S. (2018). Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, *230*, 108–117. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.008

Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2023). Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: a cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health*, *28*(2), 307–317. https://doi.org/10.1111/camh.12572

Gallo, L., & Kemp, K. (2023). Mindfulness-Based Interventions for Addressing Trauma, Anxiety, and Emotional Dysregulation in Children and Adolescents: A Literature Review. *Journal of Counselor Practice*, *14*(1). https://doi.org/10.22229/aws8975023

Hülsheger, U. R., Feinholdt, A., & Nübold, A. (2015). A low-dose mindfulness intervention and recovery from work: Effects on psychological detachment, sleep quality, and sleep duration.

Journal of Occupational and Organizational Psychology, *88*(3), 464–489. https://doi.org/10.1111/joop.12115

Jahandarpour, S., & Sobhani, M. R. (2022). Yoga-based Mindfulness Training as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents with Type 1 Diabetes. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*. https://doi.org/10.18502/ijdo.v14i2.9452

Jaismin, Chukkali, S., Jain, A., & Peter, A. (2023). Effects of a Mindfulness-based Intervention on Well-being Among Rural Adolescents with Academic Anxiety. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, *19*(4), 385–393. https://doi.org/10.1177/09731342231221606

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Knoerl, R., Mazzola, E., Woods, H., Buchbinder, E., Frazier, L., LaCasce, A., Li, B. T., Luskin, M. R., Phillips, C. S., Thornton, K., Berry, D. L., & Ligibel, J. A. (2022). Exploring the Feasibility of a Mindfulness-Music Therapy Intervention to Improve Anxiety and Stress in Adolescents and Young Adults with Cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, *63*(4), e357–e363. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2021.11.013

Ko, K. S., & Lee, W. K. (2023). A preliminary study using a mobile app as a dance/movement therapy intervention to reduce anxiety and enhance the mindfulness of adolescents in South Korea. *The Arts in Psychotherapy*, *85*, 102062. https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102062

Li, G., Hou, G., Yang, D., Jian, H., & Wang, W. (2019). Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: A short-term longitudinal study. *Addictive Behaviors*, *90*, 421–427. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.009

Liu, T., Liu, Z., Zhang, L., & Mu, S. (2024). Longitudinal associations between conscientiousness, dispositional mindfulness, and anxiety and depression in Chinese adolescents. *Current Psychology*, *43*(13), 11604–11615. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05249-x

Lucas-Thompson, R., Seiter, N., Broderick, P. C., Coatsworth, J. D., Henry, K. L., McKernan, C. J., & Smyth, J. M. (2019). *Moving 2 Mindful* (M2M) study protocol: Testing a mindfulness group plus ecological momentary intervention to decrease stress and anxiety in adolescents from high-conflict homes with a mixed-method longitudinal design. *BMJ Open*, *9*(11), e030948. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030948

Nightingale, A. (2009). A guide to systematic literature reviews. *Surgery (Oxford)*, *27*(9), 381–384. https://doi.org/10.1016/j.mpsur.2009.07.005

Nzeadibe, A. C., Egara, F. O., Eseadi, C., & Chukwuorji, J. C. (2024). Mindfulness-based cognitive therapy for mathematics anxiety among school adolescents: A randomised trial. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *34*(1), 97–108. https://doi.org/10.1177/20556365231207248

Oppo, A., Schweiger, M., Ristallo, A., Presti, G., Pergolizzi, F., & Moderato, P. (2019). Mindfulness Skills and Psychological Inflexibility: Two Useful Tools for a Clinical Assessment for Adolescents with Internalizing Behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(12), 3569–3580. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01539-w

Pires, C. P., Hofmann, S. G., Putwain, D. W., & Do Céu Salvador, M. (2023). The Efficacy Of A Compassion, Acceptance And Mindfulness-based Pilot Intervention For Adolescents' Test Anxiety: A Case Study Using The Academic Program. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, *22*(1), 37–66. https://doi.org/10.24193/jebp.2023.1.3

Rizwari, M. C. A. P., & Kemala, C. N. (2022). Mindfulness Based Intervention to Overcome Anxiety in Adolescents. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, *14*(2), 154–168. https://doi.org/10.31289/analitika.v14i2.8259

DOI: 10.31004/obsesi.v9i5.6773

Shahreki Kemak, S., Fardin, M., & Khaneghahi, S. (2023). Investigating the Effectiveness of Virtual Mindfulness-based Stress Training in on Reducing the Anxiety of Adolescents in Rehabilitation Centers during the COVID-19. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, *14*(1), 22–30. https://doi.org/10.30476/ijvlms.2023.98017.1211

Talathi, M., & Mhaske, R. S. (2017, Oktober 1). *Effect of mindfulness on emotional liability among adolescents.* | *EBSCOhost*. https://openurl.ebsco.com/contentitem/gcd:127208583?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:gcd:127208583

Tan, L. B. G., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *21*(1), 64–74. https://doi.org/10.1080/02673843.2012.709174